

令和5年度 1月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業) = 業者回収 (セ) = センター回収

日 (曜)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	15 (月)
こんだてめい 献立名	③アツクリソーダ ①麦ごはん ②ミート・カレー	③ごぼうのみそマヨネーズ炒め ①バターパン ②春雨シムン	③抹茶りんかけ ①キムチチャーハン ②卵スープ	③がね ①ミルクパン ②五目うどん	③切り干し大根の甘酢あえ ①ごはん ②おでん
エネルギー	中学校 814 kcal 小学校 641 kcal	中学校 732 kcal 小学校 580 kcal	中学校 728 kcal 小学校 581 kcal	中学校 753 kcal 小学校 573 kcal	中学校 756 kcal 小学校 592 kcal
たんぱく質	中学校 25.9g 小学校 21.3g	中学校 28.1g 小学校 22.5g	中学校 30.4g 小学校 25g	中学校 30.5g 小学校 23.3g	中学校 30.5g 小学校 25.3g
お肉	②鶏肉・豚肉 (ミート・カレー)	②ホルモン ③白みそ まぐろ油漬	①豚肉 ②ベーコン 豆腐 ③大豆	②鶏肉 さつまあげ 油揚げ	②鶏肉 中揚げ ちくわ 豆腐 (がんもどき) うすら卵
お豆	②大豆ミート ③ベーコン				
お牛乳	②牛乳	②牛乳	②わかめ	②牛乳	②牛乳
お魚					②昆布 ③まわかめ
お野菜	②③にんじん ③ブロッコリー	②にんじん チンゲン菜 ③にら	①②にんじん ②チンゲン菜 ③抹茶	②③にんじん ②小松菜 ③かぼちゃ	②③にんじん
お果物	②玉ねぎ グリンピース セロリー ②アツクリソーダ	②玉ねぎ ③干し椎茸	①キムチ漬 枝豆 ②キャベツ	②たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 ③深ねぎ ③ごぼう	②だいこん こんにゃく 干し椎茸 枝豆 ③干し大根 きゅうり
お米	①米 ②じゃがいも	①バターパン ②緑豆春雨	①米 ②でんぷん	①ミルクパン ②うどん	①米 ②じゃがいも ③さとう
お砂糖	②でん粉 (ミート・カレー)		③さとう	③さつまいも 小麦粉 でんぷん	②でんぷん (がんもどき)
お油	②③サラダ油	③サラダ油 ノイタマリネ ごま	①サラダ油 ①②ごま油	③大豆油	②菜種油 (がんもどき) ③ごま油
ひとくち	一口メモ 3学期が始まりました。毎日とても寒いので、体調を崩さないように栄養のあるものをたくさん食べて、適度な運動・十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送りましょう。また3学期は日数が少ないので、というまに過ぎてしまいます。1日いちにちを丁寧に、充実した日々を送れるように過ごしてください。	春雨シムンは、鹿児島県の喜界島の伝統料理です。シムンとは、方言で吸い物のことです。春雨をつかった吸い物なので、春雨シムンです。春雨シムンは、お正月やお祝いごとなど特別な日に食べられている料理です。	キムチは、韓国の漬物として知られてますね。日本でもとってなじみがあり、漬物類の消費量の中でも、漬付けに次いで2番目に多く消費されています。キムチは、赤唐辛子をたっぷり使っていて唐辛子色に赤く染まっています。が、もともとは、青唐辛子を使っていた赤くなかったそうです。	鹿児島県の郷土料理の代表格で、揚げた姿が「カニ (鹿児島弁でガネ)」に似ていることからこのように呼ばれています。「さつまいも」と粉類を使い、油で揚げたものです。	おでんは、日本各地で食べられている鍋物料理です。料理の由来は、室町時代にさかのぼり、その頃は串にさした具を焼いた焼き田楽や具を茹でた煮込み田楽などとして食べられていました。今のよな「おでん」といって食べられたのは江戸時代になってからです。

日 (曜)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	22 (月)
こんだてめい 献立名	③ひじきと豚肉の炒め物 ①ごはん ②ごぼうだんご汁	③ごぼうと蓮根のナッツがらめ ①黒糖パン ②すき焼きうどん	③煮なます ①ごはん ②ちゃんこ鍋湯煮	④アツクリソーダ ③春雨サラダ ①コッパン ②じゃがいものカレーそば煮	③焼肉丼の具 ①ごはん ②まるごとしるこ ③かごしまみそ汁
エネルギー	中学校 728 kcal 小学校 572 kcal	中学校 774 kcal 小学校 604 kcal	中学校 782 kcal 小学校 616 kcal	中学校 849 kcal 小学校 693 kcal	中学校 759 kcal 小学校 600 kcal
たんぱく質	中学校 28.2g 小学校 23.3g	中学校 28.3g 小学校 22.4g	中学校 32g 小学校 26.3g	中学校 32.7g 小学校 26.9g	中学校 29.4g 小学校 24.4g
お肉	②豚・豚肉・卵 (コッパン団子) 中揚げ	②豚肉	②鶏肉 根菜入りつくね 中揚げ	②豚肉 大豆ミート 中揚げ	②中揚げ ③小麦粉
お豆	③豚肉		③油揚げ	④大豆粉	③豚肉 赤みそ
お牛乳	③ひじき			④お味噌汁	②中揚げ ③小麦粉
お魚	②③にんじん ②はねぎ	②にんじん	②③にんじん ②にら	②③にんじん	②にんじん 小松菜
お野菜	②③ごぼう ②だいこん	②白菜 大豆もやし ③深ねぎ	②白菜 ③糸こんにゃく	②たまねぎ グリンピース	②大根 もやし ③深ねぎ
お果物	たけのこ こんにゃく 枝豆	えのきたけ ③ごぼう 蓮根	③大根	③ソー ④きゅうり	③キャベツ たけのこ アツクリソーダ
お米	①米 ②じゃがいも	①黒糖パン ②うどん	①米 ②じゃがいも	①コッパン ②じゃがいも でんぷん	①米 ②さつまいも
お砂糖	でんぷん (コッパン団子) ③さとう	②③さとう ③でんぷん 小麦粉	③さとう	②③④さとう ③緑豆春雨	③さとう でんぷん
お油	③サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ③大豆油 アーモンド	③ごま油 ごま	②サラダ油 ③ノイタマリネ ごま油 ④植物油	③サラダ油 ごま油 ごま
ひとくち	一口メモ ひじきには、歯や骨を作るカルシウムが牛乳の約1.2倍、おなかの調子を整える食物せんが、ごぼうの約7倍、血液をサラサラにするマグネシウムがアーモンドの約2倍と栄養がたくさんです。また、皮を健康に保つビタミンAも含まれているので、成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食材です。	れんこんの収穫は、泥の中を泳ぐようにして泥の中から掘り出し、さくさくとした食感があります。しかもその時期は10月か12月の寒い時期ということで、とても大変な労働です。れんこんは、かぜの特効薬ともいわれる食材で体を温める作用があります。	根菜入りつくねには、鶏肉・にんじん・ごぼう・たまねぎ・れんこん・さといも でんぷんが使われています。小麦粉や卵は使われていません。昔、ちゃんこ鍋は、縁起をかついて豚肉や牛肉は使われていませんでした。給食でも使わずに調理しました。	じゃがいもは、ビタミンCを多く含む、ビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱で壊れにくく効率的に取れます。	24日から30日まで全国学校給食週間です。今週の給食は、県産・指宿産の食材をとり入れた料理や郷土料理などが登場します。特に今日は、指宿産も含まれるので、加熱で壊れにくく効率的に取れます。

令和5年度 1月 給食予定こんだて No. 2 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。

※ (業) = 業者回収

(セ) = センター回収

日 (曜)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	29 (月)
献立名	③かつおみそ ①ごはん ②さつま蒟蒻	③スナップ入りのポテトサラダ ④ノエツ マネーズ ①バターパン ②死ねの トマトソース	③がんとす ①ごはん ②豚じゃが	③菜の花のベーコンソテー ④ぼんかん ①ミルクパン ②ボルシチ	③中華和え ①麦ごはん ②中華丼の具
エネルギー	中学校 822 kcal 小学校 651 kcal	中学校 716 kcal 小学校 571 kcal	中学校 854 kcal 小学校 698 kcal	中学校 769 kcal 小学校 621 kcal	中学校 718 kcal 小学校 569 kcal
たんぱく質	中学校 35.5g 小学校 29.2g	中学校 25.8g 小学校 21.2g	中学校 31.7g 小学校 27.3g	中学校 32.3g 小学校 26.4g	中学校 30.4g 小学校 25.3g
おもちに体を作るものになる	1群 さかなにく だまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品 2群 ぎゅうにゅう 牛乳 ごまかない 小魚・海そう ②昆布	②ベーコン 豚肉(6才 刺) ぎゅうにゅう 牛乳	②豚肉 中揚げ ③タラ	②鶏肉 ウィナー ③ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	②豚肉 かまぼこ うすら卵 ぎゅうにゅう 牛乳
おもちに体の調子を整える	3群 りよくおうしやくさい 緑黄色野菜 ②にんじん ③にら 4群 ほかに やさい その他の野菜 ②③ごぼう ②こんにやく 干し椎茸 くだもの 果物 ①大根 たけのこ 枝豆	②③にんじん ②トマト水煮 パセリ ③スナップエンドウ ②たまねぎ 大根 マッシュルーム ③きゅうり	②③にんじん ②たまねぎ 干し椎茸 糸こんにやく グリーンピース	②③にんじん ②トマト水煮 ③菜の花 ②たまねぎ 大根 ピーツ ②③キャベツ ③しめじ ｺｰﾝ ④ぼんかん	②③にんじん ②はねぎ ②たまねぎ たけのこ きくらげ 白菜 ③キャベツ もやし きゅうり ｺｰﾝ
おもちにエネルギーになる	5群 こめ 米・パン・めん いも・砂糖 6群 ゆし 油脂 ③ごま油 ごま	①バターパン ②小麦粉(6才 刺) ③じゃがいも	①米 ②③さとう ②じゃがいも ③でんぷん パン粉 小麦粉	①ミルクパン ②③さとう	①米 麦 ②でんぷん ③さとう ②③サラダ油 ②③ごま油
ひとくち 一口メモ	さつま 薩摩しゆんかんは、根菜や肉を煮しめにし、冠婚葬祭でのおもてなし料理として、庶民に親しまれてきた郷土料理です。昔は、貴重なしゆんかんを使い、最高のおもてなし料理とされてきました。給食では、豚肉を使っています。	いぶきやさいの日「スナップエンドウ」*スナップエンドウは、指宿の特産物の一つで生産量は全国一です。茹でたり、炒めたり、揚げたりいろいろな調理法で食べられます。今日はサラダにしました。シャキシャキとした食感を楽しみましょう。	きょう ひろしまけん きょうどりょうりく にく 今日とは広島県の郷土料理です。『肉じゃが』は、広島県 呉市が発祥といわれています。『肉じゃが』誕生には、海軍の東郷平八郎が大きなかかわっていますが、東郷平八郎が呉に赴任していたことに由来します。『がんす』は広島方言「〜でがんとす」からなまえ しょうひん ひろしまけん に とった名前の食品です。広島県での人気の食材です。	ボルシチは、肉と大きくカットした野菜を煮込んだ料理で、トマトの味がベースになるので酸味のあふ真だくさんのスープです。ウクライナが発祥といわれています。また今日は指宿の菜の花を使ったソテーを副菜にしました。	ちゅうかんとん ちゅうごく ほっしょうりく にく 中華丼は中国発祥ではなく、日本で生まれた料理だそうです。日本ちゅうかんとん ちゅうごく ほっしょうりく にく 中華料理店で職人の昼食として、八宝菜をご飯にかけて食べたのが始まりといわれています。中国には似たようなあんかけご飯はありますが、『中華丼』という名前の料理はないそうです。

日 (曜)	30 (火)	31 (水)
献立名	③里わかめの炒め物 ①ごはん ②鶏肉と大根の煮物	③アップルポンチ ①ココアバターパン ②白菜のクリームチーズ
エネルギー	中学校 771 kcal 小学校 600 kcal	中学校 743 kcal 小学校 596 kcal
たんぱく質	中学校 33.6g 小学校 27.7g	中学校 30.5g 小学校 24.5g
おもちに体を作るものになる	1群 さかなにく だまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品 2群 ぎゅうにゅう 牛乳 ごまかない 小魚・海そう ③里わかめ しらす干し	②鶏肉 ③豆腐(ゼリー) ぎゅうにゅう 牛乳 ②牛乳 ③粉チーズ
おもちに体の調子を整える	3群 りよくおうしやくさい 緑黄色野菜 ②③にんじん ②キヌサヤ 4群 ほかに やさい その他の野菜 ②大根 たまねぎ たけのこ 干し椎茸 くだもの 果物 糸こんにやく ③ｺｰﾝ 枝豆	②にんじん ②たまねぎ ｺｰﾝ 白菜 ③ﾘﾝｼﾞ・白桃・黄桃・みかん・パイナップル ﾘﾝｼﾞ・苺・ﾌﾞﾙﾄﾞｰ(ゼリー)
おもちにエネルギーになる	5群 こめ 米・パン・めん いも・砂糖 6群 ゆし 油脂 ②③サラダ油 ③ごま油	②ココアバターパン ②じゃがいも ②米粉
ひとくち 一口メモ	しよくし たの あか ふんいき 食事は楽しく明るい雰囲気です。ラクして食べると食がすすむといわれています。給食時間に音楽が流れるのもその効果の一つです。一人ひとりが楽しくリラックスして食べる工夫をするのも大切です。周りの人が楽しい気持ちでいられるように心がけることも大切です。	くごほうび給食 今月のごほうび給食は、魚見小のみなさんのアンケート結果から選りまされた。どのメニューも他の学校でもリクエストがあがっていますので、皆さんに喜んでもらえると思います。

今年は大つ年!

給食の“たっ人”を目指そう

盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

果物 牛乳・乳製品
主食 主菜 副菜
給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。